

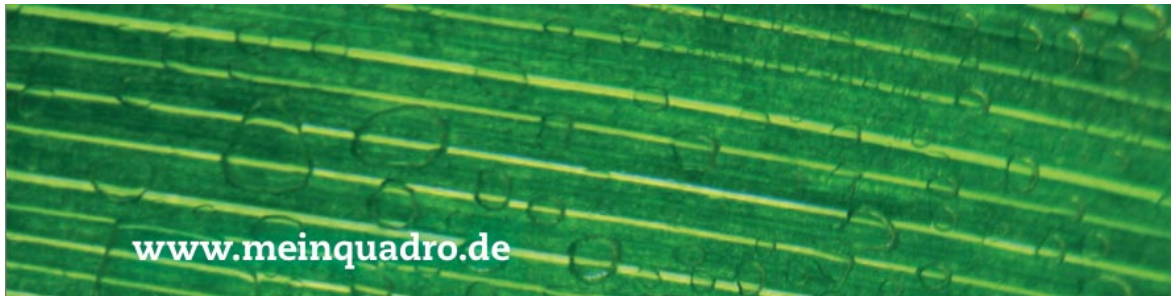


Rosemarie Stresemann

Sanfte Kraft

Den Lebensstil der Demut lernen

DtE



Rosemarie Stresemann: Sanfte Kraft – Den Lebensstil der Demut lernen
Quadro Nr. 1

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort www.ewort.de

Fotos: photocase.com - s11 (1), lhamo (6), GabyJ (14), biloba (30)

Lektorat: Kerstin Hack, MatMil Berlin

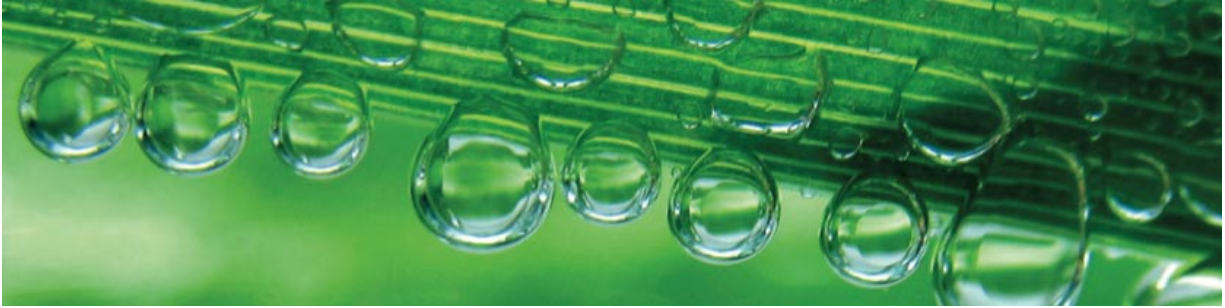
ISBN 978-3-935992-57-2; ISBN E-Book: 978-3-86270-265-7

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones:
www.textunes.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Sanfte Kraft

Für ein zufriedenes und erfülltes Leben gibt es zwei grundlegende Komponenten: kontinuierliches Lernen und Dienen.

—Tim Ferris

Demut und Sanftmut zu lernen – ist das nicht eine Zumutung in der Ellenbogengesellschaft des 21. Jahrhunderts, wo jeder sich durchsetzen muss, um im harten Lebenskampf bestehen zu können?

Wer sich darauf einlässt, von Jesus zu lernen, wird entdecken, dass es darum geht, zu tiefem innerem Frieden und neuer Lebenskraft zu kommen.

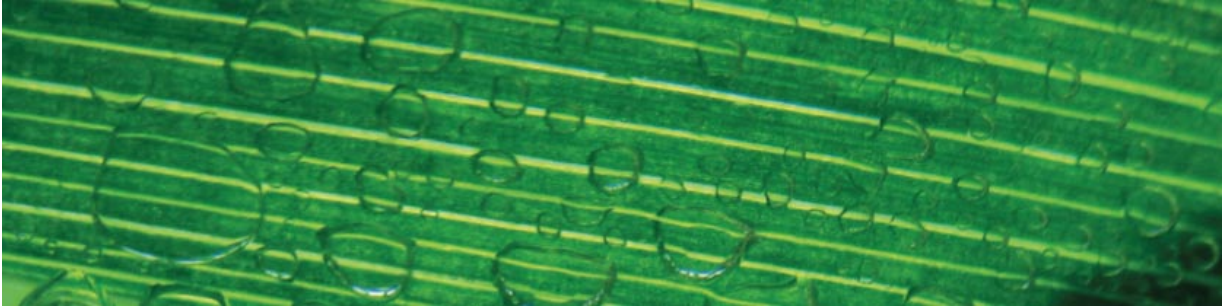
Menschen, die sich immer durchsetzen müssen, werden an ihrer Hartnäckigkeit zerbrechen. Genauso werden die scheitern, die glauben, immer Recht haben zu müssen, und nicht bereit sind, sich und anderen einzugestehen, dass sie etwas nicht wissen und Hilfe brauchen.

Ein demütiger Mensch kann sich etwas sagen lassen, ist bereit zu lernen und kommt gerade dadurch im Leben weiter. Demut und Sanftmut sind nicht die neuesten

Managementtechniken, die Aufstieg und Erfolg verheißen. Sie sind vielmehr die Herausforderung und der Weg, konkret in der Liebe zu leben. Das Wesen von Demut ist unter anderem Biagsamkeit und Lernbereitschaft – beides sind Qualitäten, ohne die man im Leben zerbricht.

Demut ist nichts für Weichlinge – es sei denn, man hält Jesus für einen solchen. Er war mutig, bezog Stellung für die Schwachen und verstieß gegen einengende Lebensregeln. Er bezeichnete sich dennoch als »sanftmütig und von Herzen demütig« und forderte uns auf, von ihm zu lernen. Dazu brauchen wir keine Universität – der Alltag ist der ideale Ort zum Lernen. Wenn du Neues lernen willst, ist es am wichtigsten, gleich anzufangen und dich nicht entmutigen zu lassen, falls nicht sofort alles gelingt. Vieles lernen wir ohnehin aus unseren Fehlern!

Bei Jesus gilt das lebenslange Lernen – wir werden nie fertig sein. Das Lernen lohnt sich. Er verspricht: Wenn wir von ihm lernen, wird vieles, was uns vorher bedrückt hat, leicht werden. Wir werden aus Getriebenheit in die Ruhe geführt. Dazu lädt dieses Quadro ein.



Einleitung

Ich habe mehr als 20 Jahre lang versucht herauszufinden, auf welche Art und Weise ich von Jesus Demut und Sanftmut lernen kann. Da ich Lehrerin bin, habe ich mich gefragt, warum Jesus den Menschen vorschlägt, gerade dies von ihm zu lernen.

In der Lehrerausbildung bringt man jedem Lehrer bei, dass es neben dem offiziellen Lernstoff auch einen »heimlichen Lehrplan« gibt. Der »heimliche Lehrplan« besteht aus all dem, was die Schüler an einem Lehrer wahrnehmen, was sie über sein Vorbild aufnehmen, ohne dass er darüber redet. Häufig stimmt der »heimliche Lehrplan« mit dem offiziellen überhaupt nicht überein. Da wird etwa Menschenwürde als Theorie gelehrt, aber gleichzeitig erniedrigt der Lehrer seine Schüler mit abfälligen Worten.

Bei Jesus entdeckte ich etwas ganz anderes: Er lädt seine Schüler nicht zu theoretischem Wissen ein. Er selber, sein Lebensvorbild, ist Lerninhalt. »Lernet von mir!« ist eine persönliche Herausforderung, sich von ihm prägen und verändern zu lassen.

Für die jüdischen Zuhörer stand Jesus in der Tradition der Rabbiner, die mit ihren Schülern in Israel herumzogen. »Nehmt mein Joch auf euch!« war damals

die Beschreibung für die Aufforderung an den Schüler, vom Leben des Meisters persönlich zu lernen und das eigene Leben mit ihm zu teilen. Dieser Ruf beinhaltet auch, dass der Meister den Schüler für fähig hielt, seinen Lebensstil nachzuahmen.

Mein eigenes Leben ist durch die intensive Beschäftigung mit dem Wesen und Leben Jesu verändert worden. Was ich in diesem Lernprozess entdeckt habe, gebe ich hier weiter. Ich wünsche mir, dass es dazu anregt, die sanfte Kraft Jesu in das eigene Alltagsleben zu integrieren.

A handwritten signature in blue ink, reading "Rosemarie Stresemann". The script is cursive and fluid, with a long, sweeping underline that extends under the word "Stresemann".

—Rosemarie Stresemann



Tipps zur Anwendung

- Aus Platzgründen mussten wir Bibelstellen gelegentlich kürzen. Lies doch einfach den ganzen Abschnitt, in dem die zitierte Stelle steht.
- Die 28 Abschnitte dieses Heftes sind eine Leitlinie, aber keine Zwangsvorgabe. Wenn dich ein Thema besonders anspricht, lies es ruhig mehrmals, auch wenn du dann länger brauchst.
- Was schriftlich ist, wird konkret. Wir empfehlen dir, die Fragen in dem Heft schriftlich zu beantworten und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest oder umgesetzt hast. Du kannst dazu ein einfaches Notizbuch verwenden oder Mein Quadro, das wir speziell dafür entwickelt haben.
- Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Jesus über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser und außerdem stärkt es deine Beziehung zu ihm.
- Wasser ist sanft. Wasser hat Kraft. Lass dich von den Bildern in diesem Quadro inspirieren.
- Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was mir der wichtigste Impuls war – was würde ich ihm oder ihr sagen?